

## Министерство AYUSH

### **Национальный протокол клинического управления на основе аюрведы и йоги для управления Covid-19**

#### **Преамбула**

Пандемия COVID-19 вызвала глобальный кризис в области здравоохранения, создав беспрецедентную чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения. Число смертей и инфицированных ежедневно увеличивается во всем мире. Эта ситуация намного более серьезна из-за возможных разрушительных ситуаций из-за нескольких социальных и экономических факторов. Эффективное лечение для борьбы с этой инфекцией все еще развивается, и предпринимаются попытки интегрировать традиционные вмешательства со стандартным лечением.

Аюрведа и йога, безусловно, могут сыграть ключевую роль в усилении профилактических мер, предусмотренных в рекомендациях Министерства здравоохранения и благополучия семьи (MoHFW). Текущее понимание COVID-19 показывает, что хороший иммунный статус жизненно важен для профилактики и защиты от прогрессирования заболевания.

При подготовке этого протокола учитываются следующие три аспекта:

1. Знания из классической аюрведы и опыт клинической практики.
2. Эмпирические доказательства и биологическая достоверность
3. Новые тенденции текущих клинических исследований

Этот согласованный документ разработан комитетами экспертов из Индийского института аюрведы All (AIIA), Дели, Института последипломного обучения и исследований в Аюрведе (IPGTRA), Джайнагар, и Национального института Аюрведы (NIA), Джайпур, Центрального совета исследований в Аюрведе (CCRAS), Центральный совет по исследованиям в йоге и натуропатии (CCRYN), другие национальные исследовательские организации. Этот протокол предназначен для лечения COVID-19 в легкой форме. Люди с COVID-19 от умеренной до тяжелой степени могут быть информированы о выборе вариантов лечения. Все тяжелые случаи будут переданы.

Этот протокол и приложение к нему одобрены председателем Междисциплинарного комитета для включения аюрведы и йоги в управление легкой формой COVID-19 и одобрены уполномоченным комитетом Междисциплинарной рабочей группы AYUSH по исследованиям и разработкам по COVID-19, в состав которых входит Министерство AYUSH .

## Общие и физические меры

1. Соблюдайте физическое дистанцирование, респираторную гигиену и гигиену рук, носите маску.
2. Полощите горло теплой водой с добавлением щепотки куркумы и соли. Для полоскания горла также можно использовать воду, кипяченую с трифалой (сушеные плоды индийского крыжовника, миробаланового дерева, Terminalia bellerica) или Yashtimadhu (экстракт солодкового корня).
3. Назальные закапывания / применение лечебного масла (Ану тайла или Шадбинду Тайла) или простого масла (кунжутное или кокосовое) или назальное применение коровьего топленого масла (гогрита) один или два раза в день, особенно перед выходом на улицу и после возвращения домой.
4. Паровая ингаляция с аджвайном (Trachyspermum ammi) или пудиной (Mentha spicata) или эвкалиптовым маслом один раз в день.
5. Достаточный сон от 6 до 8 часов.
6. Умеренные физические упражнения.
7. Следуйте протоколу йоги для первичной профилактики COVID-19 (ПРИЛОЖЕНИЕ-1) и протоколу оказания помощи после COVID-19 (включая помощь пациентам с COVID-19) (ПРИЛОЖЕНИЕ-2) - в зависимости от обстоятельств.

## Диетические меры

1. Для питья используйте теплую воду или кипяченую воду с травами, такими как имбирь (Zingiber officinale), кориандр (Coriandrum sativum), базилик (Ocimum sanctum / Ocimum basilicum), семена тмина (Cuminiun cuminum) и т.д.
2. Свежее, теплое, сбалансированное питание.
3. Выпейте Golden Milk (половина чайной ложки порошка Haldi (Curcuma longa) в 150 мл горячего молока) один раз на ночь. Избегайте при расстройстве желудка.
4. Пейте Ayush Kadha или Kwath (горячий настой или отвар) один раз в день.

## Конкретные меры / лечение симптомов

Клиническая степень тяжести	Лекарства*	Дозы и время приема
Профилактическая помощь (население высокого риска,	<i>Ашваганда (водный экстракт ашвагандха IP) или его порошок</i> <i>Гудучи Гана вати [Самшамани вати или Гилой Гана вати с водным экстрактом Тиноспора сердцелистная IP] или порошок Тиноспора сердцелистная</i>	500 мг экстракта или 1-3 г порошка два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или одного месяца или по

первичные контакты)		указанию Аюрведы. врач
		500 мг экстракта или 1-3 г порошок дважды в день с теплой водой в течение 15 дней или одного месяца или по указанию Аюрведы врач
	<i>Чаванапраш</i>	110 г с теплой водой / молоко один раз в день

\* В дополнение к этим лекарствам; соблюдать общие и диетические меры.

Клиническая степень тяжести	Клиническая картина	Лекарства*	Дозы и время приема
<b>Бессимптомный - COVID-19 Положительный</b>	Для предотвращения прогрессирования заболевания до симптоматической и тяжелой формы и повышения скорости выздоровления.	<i>Гудучи Гана вати [Самшамани вати или Гилой вати, имеющий водный экстракт Тиноспоры сердцелистной IP] или порошок Тиноспоры сердцелистной</i>	500 мг экстракта или 1-3 г порошка два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или одного месяца или по указанию врача Аюрведы.
		<i>Гудучи + Пиппали (водный экстракт Тиноспоры сердцелистной IP) и Перец длинный IP)</i>	375 мг два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или по указанию врача Аюрведы
			500 мг два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или по

			указанию врача Аюрведы
		AYUSH 64	

\* В дополнение к этим лекарствам; соблюдать общие и диетические меры.

Клиническая степень тяжести	Клиническая картина	Клинические параметры	Лекарства*	Дозы и время приема
		Без признаков одышки или гипоксии (нормальная ситуация)	Гудучи + Пиппали (водный экстракт Тиноспоры сердцелистной IP) и Перец длинный IP)	375 мг два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или по указанию врача Аюрведы
<b>Положительный результат на COVID-19 **</b>	Симптоматическое лечение Лихорадка, головная боль, усталость Сухой кашель, боль в горле Заложенность носа		AYUSH 64	500 мг два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или по указанию врача Аюрведы

\* В дополнение к этим лекарствам; соблюдать общие и диетические меры. См. ПРИЛОЖЕНИЕ-3 для дополнительных лекарств. Врачи должны выбрать полезные составы из вышеперечисленных или из ПРИЛОЖЕНИЯ-3 или заменяемых классических лекарств на основе их клинической оценки, пригодности, доступности и региональных предпочтений. Доза может быть скорректирована в зависимости от возраста, веса и состояния пациента.

\*\* Также можно сослаться на **рекомендации для практикующих Аюрведу в отношении COVID-19**, уведомленные Министерством AYUSH.

Клиническая степень тяжести	Клинические параметры	Лекарства*	Дозы и время приема
	Профилактика пост-COVID Легочные осложнения например фиброз, усталость, психическое здоровье	<i>Ашваганда (водный экстракт витания снотворной IP) или его порошок</i>	500 мг экстракта или 1-3 г порошка два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или одного месяца или по указанию врача Аюрведы.
<b>Профилактика пост COVID</b>		Чаванпраш	10 г с теплой водой / молоком один раз в день
		Расаяна Чурна (сложный травяной порошок, состоящий из равных количеств Тиноспора сердцелистной, Филлантус эмблика и якорцы стелющиеся)	3 г порошка два раза в день с медом в течение одного месяца или по указанию аюрведического врача

\* В дополнение к этим лекарствам; соблюдать общие и диетические меры.

\*\* По усмотрению врача. Врачи должны выбрать полезные составы из вышеперечисленных или заменимых классических лекарств на основе их клинической оценки, пригодности, доступности и региональных предпочтений. Доза может быть скорректирована в зависимости от возраста, веса и состояния пациента.

\*\* Также можно сослаться на **рекомендации для практикующих Аюрведу в отношении COVID-19**, уведомленные Министерством AYUSH.

#### Ссылки:

1. Руководство для практикующих Аюрведу по COVID-19; доступны на <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidelines.pdf>
2. Руководство по клиническому ведению COVID-19; Правительство Индии, Министерство здравоохранения и благополучия семьи; доступны на <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Консультации Министерства AYUSH по решению проблемы, связанной с распространением вируса короны (COVID-19) в Индии; доступны на <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Меры Аюрведы по повышению иммунитета для самопомощи во время кризиса COVID-19; доступны на <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Протокол управления распространением COVID Министерства здравоохранения и защиты семьи; доступны на <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>

6. Пересмотренная СОП по профилактическим мерам, которые необходимо соблюдать при проведении обследований для сдерживания распространения COVID-19; доступны на <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

== == == ==

Протокол йоги для первичной профилактики COVID-19

Цели:

- Для улучшения дыхательной и сердечной деятельности
- Для уменьшения стресса и беспокойства
- Для повышения иммунитета

S. No.	Практики	Название практики	Продолжительность (минуты)	
1	<b>Молитва</b>		1	
2	<b>Практики на расслабление</b>	Сгибание шеи	2	
		Движение плечом	2	
		Движение туловища	1	
		Движение колен	1	
3	<b>Асаны стоя</b>	Тадасана	1	
		Пада-хастасана	1	
		Ардха Чакрасана	1	
		Триконасана	2	
	<b>Асаны сидя</b>	Ардха Уштраасана	1	
		Сасакасана	1	
		Уттана Мандукасана	1	
		Симхасана	1	
		Марджариасана	1	
		Вакрасана	2	
		<b>Асаны лежа на животе</b>	Макарасана	1
			Бхуджангасана	1
	<b>Асаны лежа на спине</b>	Сетубандхасана	1	
		Уттанпадасана	1	
		Павана Муктасана	1	
		Маркатасана	1	
Шавасана		2		
4	<b>Крийя</b>	Вата нети 2 раунда (30 секунд каждый с 30 секунд отдыха)	2	
		Капалбхати (2 круга по 30 ударов)	2	
5	<b>Пранаяма</b>	(i) Нади Шодхана (5 кругов)	2	
		(ii) Сурья Бхедхана Пранаяма (5 кругов)	2	
		(ii) Удджайи Пранаяма (5 кругов)	2	
		(iii) Бхрамари Пранаяма (5 кругов)	2	
6		<b>Дхьяна</b>	5	
7		<b>Шанти Патха</b>	1	
<b>Общая продолжительность для каждого</b>			<b>45</b>	

- Рекомендованы Джаланети крию еженедельно трижды.
  - Рекомендованы паровые ингаляции каждый день или альтернативный день.
  - Рекомендуется регулярно полоскать горло теплой соленой водой.

Протокол йоги для лечения после COVID-19 (включая лечение пациентов с COVID-19)

Цели:

- Для улучшения легочной функции и емкости легких
- Для уменьшения стресса и беспокойства
- Для улучшения мукоцилиарной

активности

- Утреннее занятие (30 минут):

S. No	Практики	Название практики	Циклы	Продолжительность (в минутах)
1	Подготовительные практики (сидя)	Тадасана		6
2		Урдхва Хастоттанасана		
3		Уттана Мандукасана		
4		Вращение плечами	3 цикла	
5		Скручивание туловища	3 цикла	
6		Ардха устрасана		
7		Сасакасана		
8	Дыхательные практики	Ваатанети	2 цикла (30 сек/цикл)	2
9		Капалабхати	3 цикла(30 сек/цикл)	2
10		Глубокое дыхание	10 циклов	2
11	Практики пранаямы	Надишодхана	10 циклов	6
12		Удджаи	10 циклов	3
13		Бхрамари	10 циклов	3
14	Медитация	Дхьяна	Осведомленность о дыхании или осознание положительных мыслей / эмоций / действий	6
<b>Общая продолжительность</b>				<b>30</b>

*\* Период выдоха должен быть больше периода вдоха, предпочтительно 1: 2 (Вдыхание: Выдох).*



### Вечернее занятие (15 минут):

S. No.	Название практики	Циклы	Продолжительность (в минутах)
1	Шавасана (поза трупа) руки вытянуты	1	1 минута
2	Брюшное дыхание	10 rounds	2 минуты
3	Грудное дыхание	10 rounds	2 минуты
4	Ключичное дыхание	10 rounds	2 минуты
5	Глубокое дыхание (положение лежа)	10 rounds	2 минуты
6	Расслабление в Шавасане с осознанием абдоминального дыхания		5 минут
<b>Общая продолжительность</b>			<b>15 минут</b>

- Период выдоха должен быть больше периода вдоха, предпочтительно 1: 2 (Вдыхание: Выдох).
- Рекомендованы паровые ингаляции каждый день или альтернативный день.
- Рекомендуется регулярно полоскать горло теплой соленой водой.

### Примечания:

- **Упражнения на расслабление:** Наклоны вперед / назад, скручивание позвоночника
- **Дыхательные упражнения:** секционное дыхание, йогическое дыхание, вдох и выдох руками, дыхание с растяжкой рук, йогические дыхательные упражнения и асаны, улучшающие объем легких и уменьшающие приступы астмы и воспаления в дыхательных путях.
- **Дыхание и пранаяма:** ватанети, капалабхатхи крийя, бхастрика пранаяма, надишодана пранаяма для улучшения легочных функций.
- **Крийя:** Практика джаланети очищает и снимает застой в верхних дыхательных путях. Не применять при сухом кашле.

Ведение легких случаев COVID-19

Клиническая степень тяжести	Симптомы	Формулировка*	Дозы*
COVID-19 в легкой форме	Лихорадка с болью в теле, головной болью	Нагаради Кашая	20 мл два раза в день или по указанию врача Аюрведы
	Кашель	Ситопалади чурна с медом	2 г трижды в день с медом или по указанию врача Аюрведы
	Боль в горле, потеря вкуса	Вёшади вати	Разжевывать 1-2 таблетки по необходимости или по указанию врача Аюрведы.
	Усталость	Чаванпраш	10 г с теплой водой / молоком один раз в день
	Гипоксия	Васавалеха	10 г с теплой водой или по указанию врача Аюрведы.
	Диарея	Кутаджа Гана Вати	500 мг - 1 г трижды в день или по указанию врача Аюрведы
	Одышка	Канакасава	10 мл с равным количеством воды два раза в день или по указанию врача Аюрведы

\* В дополнение к этим лекарствам; соблюдать общие и диетические меры.

\*\* По усмотрению врача. Врачи должны выбрать полезные составы из вышеперечисленных или заменимых классических лекарств на основе их клинической оценки, пригодности, доступности и региональных предпочтений. Доза может быть скорректирована в зависимости от возраста, веса и состояния пациента.

\* Также можно сослаться на **рекомендации для практикующих Аюрведу в отношении COVID-19**, уведомленные Министерством AYUSH.

Это общее консультативное сообщение. Лечащие врачи должны по своему усмотрению выбирать лекарства в зависимости от стадии заболевания, симптомокомплекса и доступности лекарств. В этой попытке рекомендуемые составы дополняют стандартные подходы к лечению и профилактике, а также другие аюрведические подходы, рекомендованные для профилактики ранее. Люди с COVID-19 от умеренной до тяжелой степени могут быть информированы о выборе вариантов